



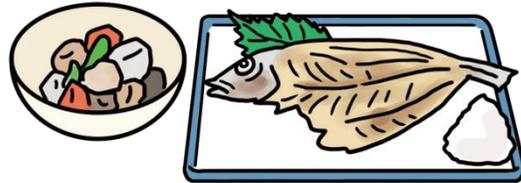
令和6年 9月30日

七尾市立石崎小学校

# 主食・主菜・副菜をそろえると?

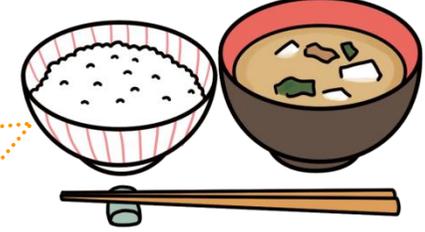
食事をするとき、ごはんやパンなどの『主食』に、おかずの『主菜』や『副菜』をそろえることで、さまざまな食品をとることができ、栄養のバランスも整いやすくなります。栄養を考えてから食品を組み合わせるのは大変と思うときは、まずこの『主食』『主菜』『副菜』をそろえた食事を心がけると、自然と栄養のバランスも整いやすくなるのでおすすめです。

**【副菜】**  
野菜など、おもにからだの調子を整えるものになる食べ物を使ったおかず。



**【主菜】**  
肉・魚・卵など、おもにからだをつくるものになる食べ物を使った、中心となるおかず。

**【主食】**  
ごはん・パンなど、おもにエネルギーのもとになる食べ物。



**【汁物】**  
野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もする。

## きれいな後かたづけは、ありがたいの気持ちです



お皿やおわんに食べ物が残っていませんか?ピカピカにしてから、同じ種類ごとにきれいに重ねましょう。



かごから飛び出すおはしやスプーンをよく見かけます。かごのふたが閉まっていたら、開けてから入れましょう。



忘れられがちな配膳台。準備をしっかりとしたなら一番汚れているはず。最後に台ふきできれいにふきましょう。

## スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

### 試合・競技当日の食事は?

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



#### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう



### One Day of School Lunch Supply Center

給食で人気の「たまごスープ」。ふわっと仕上げるコツは、スープの温度。水溶性片栗粉を入れた後、グラグラ沸騰するまで待ってから、たまごを細く流し入れます。たまごの入った食缶は重いので、思った以上の力仕事です。



「なすのミートソース焼き」は、9月の給食の定番メニュー。玉ねぎとひき肉を炒めて作ったミートソースに、山盛りのなすをからめます。1つ1つカップに詰めて、チーズをのせ、オーブンで焼きます。調理室中が香ばしい香りに包まれます。



### 今月の給食じわもん

- 米 牛乳 米粉 豚肉 たまご ぶくらぎ
- めぎす さごし さつまいも 小松菜
- ねぎ きゅうり チンゲンサイ
- たまご 玉ねぎ かぼちゃ れんこん りんご



給食センターで毎日給食を作っている調理員さんは、『おいしく作ったので、のこさず食べてほしい』とねがっています。けれど、どうしても食べられなかったものは、料理が入ってきた入れ物にもどしましょう。『次に同じものが出たら、今よりもっと食べられるようにがんばります』という気持ちを忘れないでくださいね。